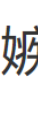
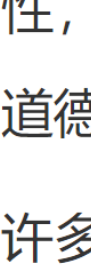




124 嫉妒：放下嫉妒最有效的方法是什么

和菜头·成年人修练手册（年度日更）

20小时前

124 嫉妒：放下嫉妒最有效的方法是什么

065

转述师：余昊威 |

嫉妒，动词，意思是因别人比自己好而怨恨。

*

谁不曾嫉妒过谁，或多或少？即便是我走在街上，看到有人顶着一头乌黑茂密的头发，也会忍不住心里发酸，口中发苦。不过相对于傲慢、懒惰这些品性，我身上的嫉妒要少很多。偶尔产生一点类似的情绪，也就更容易观察，自然就更容易消除。

我不认为嫉妒是一种品德问题，它更像是思考方式上的差异。应该有许多人在不断升起嫉妒之情，然后又因为这种情绪而陷入道德上的自我谴责。其实没有这个必要，嫉妒他人应该是一种很正常也很常见的情况。如果我们可以剥离它的道德属性，不要从善恶的层面上加以讨论，或许可以帮助更多人从中解脱出来。要知道，道德谴责往往会让人对违禁之事上瘾，因为反而增添了的刺激强度。

许多年来不断有人问我：你身边的朋友都比你优秀，你是怎么过下来的？我知道他们的意思，我的朋友有的比我有钱，有的比我有名，有的比我英俊，全都比我头发多。他们是在问，这么多年来我难道没有感到压力，或者被嫉妒所折磨吗？我觉得这是个很有趣的问题，它包含了嫉妒所需要的一切前提和假设。

假设我朋友的所得，正是我的所失，那么的确会让我觉得不高兴。小学五年级的时候，我大约是班上的3、4名，我就对永远占据第一名的那位同学心生嫉妒，为他的成绩感到不快，认为他夺走了我的机会。后来我想明白一件事，即便他有一学期没参加考试，彻底退出了竞争，那我依然还要超过前面的2、3名才有可能问鼎第一。所以，别人没有夺走我的任何东西，我距离我所羡慕嫉妒的第一名，还有很大距离。这种嫉妒的心态到了六年级，我已经可以争夺第一名的时候就彻底消除了。那时候的确是我之所失，就是彼之所得，反过来也是一样。我们之间反而有点惺惺相惜，因为这时候谁得第一都有可能，无论谁最终能够拿下，都值得祝贺。

小学生的心态可以理解，但是作为成人，我朋友的所得和我没有任何关系，我们也不是赢家和输家的关系。事实上，我们在社会上分属于不同的领域。对于这一点，我有一种清晰的认知：**我们不是同一片海里的鱼，不存在竞争关系。**很多时候，当嫉妒之情升起的时候，可以问一下自己，双方当真在同一片海里么？也许很多自以为是的竞争和博弈会就此消失，其实它们根本就不存在，一切都是自己的臆想。别人的失败如果不等于你的成功，那你连潜在竞争对手都算不上。

假设我和我的朋友之间有一种极为密切的连接，以至于我们成为一体。有人要拿我们相互比较，那么的确也会让我感到不高兴，因为对比实在是太鲜明太刺激了。但是这种假设还是不成立，因为无论大家关系多么亲近，毕竟彼此是独立的个体。我在这种问题上切割得非常干净，不存在某种特别的人际连接，以至于我朋友富裕，那么我也同样需要等量的财富，我朋友英俊，那么我也同样需要相当的外貌。**别人是别人，我是我，不应该彼此强制绑定，必须等量齐观起来。**

我知道很多人会主动建立这种连接，把自己和对方等同起来，然后又因为彼此间的差距而感到不快。可是，谁让你去建立这种人际连接，建立这种人身绑定的呢？这都是自己的想象，自己的假设。因为都是同事，因为都是姻亲，因为都是朋友，有了这一层绑定，所以大家就应该一样。不一样就失望难过，就因此产生嫉妒。**没有什么应该一样，每个人都有自己独立的人生和生活，如果自我的价值是通过某种绑定而得以体现，那它本身的价值应该不高。**

我不认为我的所失就是我朋友的所得，我也不认为我和我朋友之间彼此绑定，大家应该一样，因此，我就没有什么困扰，会因为我朋友比我优秀而睡不着觉。自然我也不会有什么煎熬，认为在他们身边会感到自卑形秽，或者因为他们的成就而感到愤怒。我从未嫉妒过他们，正如我不会嫉妒绝大部分人。并非是因为我品德高尚，单纯是思考方式上的差异，**不去幻想，不去造作，不去建立想当然的关联，那就不容易感到嫉妒。**

其实嫉妒应该算是一种相当亲昵的情感，一个人必须强烈地感觉到自己和某人有关，才会进行相互比较。我不会去嫉妒一个埃塞俄比亚放羊少年的自由，也不会嫉妒一个迪拜挥金如土的酋长的财富，因为我无法建立起我们之间的任何联系。相反的，我可能会嫉妒一位很具体的作家，位置就在北京市朝阳区的某个小区，因为他的文笔和思路比我好。我们可能还见过面喝过酒，但这都不能阻止我内心里的酸性火焰熊熊燃烧。但这种强烈的关联感同样是一种幻觉，就像是别人家的饭感觉总要比自己家好吃一样。更何况，在别人眼中我可能是另外一种类型的作家，距离自己极为遥远，对方甚至认为我写的东西就根本不需要文笔和思路，反而嫉妒我的体力比自己好。

所以，每当有类似的情绪升起时，我需要自我检查两件事。

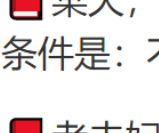
第一是，我是不是又陷入了无聊的妄想，不自觉地在自己和他人之间建立联系，非要把我们绑在一起，是不是因为最近感觉比较寂寞？

第二是判断一下我是不是变弱了，内心深处其实已经丧失了信心，所以选择嫉妒这种更加简单的方式，轻而易举地让对方立于不败之地。因为当我开始嫉妒时，意味着我对自己改变局势已经不抱任何希望。

很自然，**最有效的方法是切断自己和妄想的关联，切断自己和他人的关联，这样人就容易恢复平和的心态。**事实也的确如此，妄想是没有根基的，也就不存在牢固的关联。自己和他人是彼此独立的，大家彼此之间其实并不存在什么真正的联系。

我说嫉妒不是一种道德问题就是基于这样的考虑，在人生中有许多时刻，一个人无法做到全然地自立自全自足，总要找个什么人依靠一下。这种依靠可能是求助，可能是倾诉，当然也可能是嫉妒。一个人也可能无法面对挫败，总要找个什么人来推诿责任。这种推诿可能是抱怨，可能是指责，当然也可能是嫉妒。当然，如果我们可以做到一个人时刻都能安然自在地活着，那么以上的这些事情本可以不用发生。可惜我们做不到，嫉妒让我们暂时感觉好一点，起码面前有个可以针对的人，而不是一个人去面对虚空。

道德谴责解决不了嫉妒，嫉妒需要自己主动去检查处境和心态，鼓起勇气打消妄想，做出切割。同时，也需要一点必要的同情心和理解力，知道人性的脆弱与不安，以及在这种时刻人可能做出的种种奇奇怪怪的事情。嫉妒在其中只是一种很简单的情绪，远远算不上人性中最幽深黑暗的部分。所以，无论是嫉妒人还是为人所嫉妒，并不算是最糟糕的事情。起码你可以理解，而且你手中还有选择，只是看你愿不愿意。**不是嫉妒选择了人，而是人选择了嫉妒，那你当然可以选择其他。为什么选择了嫉妒，你需要用嫉妒去堵住心口上哪一个漏风的洞，这些只有你自己知道。**

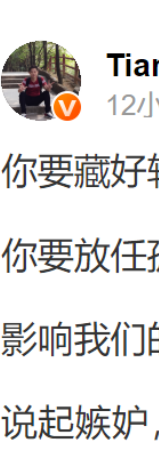
划重点

添加到笔记

1.我不认为嫉妒是一种品德问题，它更像是思考方式上的差异。

2.没有什么应该一样，每个人都有自己独立的人生和生活，如果自我的价值是通过某种绑定而得以体现，那它本身的价值应该不高。

3.最有效的方法是切断自己和妄想的关联，切断自己和他人的关联，这样人就容易恢复平和的心态。

和菜头·成年人修练手册

作为成年人的300个基本


版权归得到App所有，未经许可不得转载

我的留言

今天

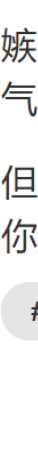
写留言，与作者互动

0 / 5000

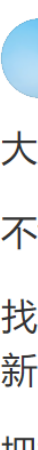
公开

20条

用户留言

默认

只看作者回复

Christy

14小时前


嫉妒让我想起曾经看过一部日剧《总觉得邻家更幸福》就像这部剧的名字一样，生活在同一屋檐下的四个家庭，总是觉得别人的日子比自己过得更好更幸福。

家庭主妇小宫山。自从隔壁家搬来之后，原本生活还算平静的小宫山就变得格外焦躁，总是不自觉地把自己的生活 and 邻家作对比。洗衣做饭、打扮朴素是小宫山习惯的日常。但当光鲜亮丽的邻居出现，她心里也忍不住嘀咕，并对自己的生活产生质疑。

为什么自己只有一地的鸡毛琐碎，而别人却那样精致美好？为了赶上邻居的“优质生活”，明明家里已揭不开锅，她还是...

成年人修练日记

5 9 195 分享

凡默默

12小时前

说到嫉妒，让我不禁想起了一部片子《我的天才女友》，在第二季中，就将话题对准了闺蜜间也会存在的——嫉妒。

在一致因街区长大的莉拉和莱农，莉拉作为两人间的引领者，从小就表现出了过人的天赋，可以心算很复杂的数学题。因为，嫉妒这种情绪也不是说一无是处，它也是在我们自身不断向上的动力源之一。


有趣的是，莱农因为嫉妒莱农，其实是在把我们自身与其建立联系，当然是不必要的联系。我们不会去嫉妒那些遥不可及的人和事，我们也不会去嫉妒那些和我们毫无生活关联的陌生人，我们只会嫉妒身边熟悉的人和事。

同时，必然有嫉妒自己的时候，因为嫉妒自己的时候，我们才会意识到自己的不足，从而去改变自己，去提升自己。所以，嫉妒其实是一种动力，它像是一把双刃剑，它既能伤害别人，也能伤害自己。

但当我们发现，莉拉和莱农的友谊之所以能够存续，是因为两人都没有让人性的灰暗面毁灭彼此。...

成年人修练日记

转发 11 134 分享

油麻菜籽

11小时前

嫉妒之心，人皆有之，只有强弱之分。人有嫉妒心理很正常，如果人无欲无求那人就不会进步，每个人都会有过嫉妒别人的时刻，每个人都有嫉妒别人的时候，一个有趣的现象是我们往往不会嫉妒自己太远的人，而是容易嫉妒自己身边的人；另一个现象是我们往往嫉妒那些拥有天赋或资源的人，我们对他们似乎很少的努力就获得太多的关注或者回报深感不满。似乎人对身边的刺激更加敏感，我们不会因为明星买了车就认为自己必须买车，但是我们会因为隔壁邻居都买了...

超级个体修练之路

7 评论 128 分享

晨辉·红沙

13小时前

学习菜头说嫉妒，关于“嫉妒”，有几点收获和感悟：

1、嫉妒其实是“常情”。每个人都有嫉妒心，这种情绪时不时都会到来，是一种常见的心理，也是一种中性的情绪。因为，嫉妒这种情绪也不是说一无是处，它也是在我们自身不断向上的动力源之一。

2、嫉妒本质是嫉妒。嫉妒别人，其实是在把我们自身与其建立联系，当然是不必要的联系。我们不会去嫉妒那些遥不可及的人和事，我们也不会去嫉妒那些和我们毫无生活关联的陌生人，我们只会嫉妒身边熟悉的人和事。

3、嫉妒核心是不自信。嫉妒，根本原因在于自身变弱了，内心深处已经丧失了信心，所以选择嫉妒这种更加简单的方式，轻而易举地让对方立于不败之地。因为当我开始嫉妒时，意味着我对自己改变局势已经不抱任何希望。

成年人修练日记

1 1 76 分享

Super Tank

20小时前

关于“嫉妒”，有个故事是这么说的——


■某天，一个天使来到农庄，对一对老夫夫妇说：“由于你们的纯真善良，上帝决定要让你俩三个愿望，但是有一个先决条件是：不论你们许下什么愿望，你们的邻居也都会同时得到双倍的祝福。”

■老夫夫妇很高兴：“给我们一座小山似的现成稻谷，这样今年我们就不用耕作了！”他们愿望实现了，邻居的门前也突然多出了两座小山似的稻谷，今年、明年都不用耕作了。

■第二个愿望：“我们希望上帝能赐给膝下无子的我们一个可爱的宝宝。”他们得偿所愿后，邻居收获了一对双胞胎；...

成年人修练日记

5 2 65 分享

Tian

12小时前

你要做好软弱，世界大雨滂沱，万物苟且而活，无人可以为你背负更多。

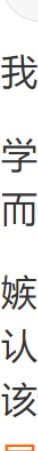
你要放任孤独，世间满是嫉妒，人人皆有自负，没谁能够替你投石问路。

影响我们的不是外部的因素，而是自身一颗敏感颤动的内心。

说起嫉妒，可以说这是内心期待和现实自我的比较，可能每个人的生活中都或多或少的经历过这种情形，要想摆脱嫉妒，我们需要更加关注自我内心真实的感觉，用别人的优势来对比自己的劣势，少去浮想那些遥不可及、虚无缥缈的东西，而是将重点放在当下可行的小目标上。

我要问卓凡

转发 3 56 分享


头像

20小时前

朋友圈的精彩其实是经过筛选的，你看到的其实是对方向你想要让你看到的，而那些你没看到的对方根本就不想让你看到，你对别人的羡慕嫉妒恨其实是对方有意无意地给你的，而你为此付出的代价就是插入注意力，不仅浪费了自己的时间，而且还消耗了自己的好心情，我们等于是在拿对自己来说最重要的东西去换取别人的一丁点东西而交换的结果往往并不好。

成年人修练日记

3 1 36 分享

蛋壳花生

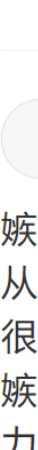
1小时前

嫉妒，其实我们都可以，为什么不是我，老天不公平的错觉。真实情况是其实你不可以，对方的成功大部分都不是靠运气，而是靠你可见的实力。

但是我们不愿意承认，我们喜欢把别人的成功归因为运气，把自己的成功归因为努力。只要切换这种思维方式，认识到你其实不一定可以，那嫉妒之心会少很多。

成年人修练日记

转发 评论 35 分享

一辆蚂蚁

20小时前

大大方方承认自己会嫉妒，并且也不认为这是件多丑陋的事，能帮自己排解一部分消极情绪。

不乱跟别人建立连接，接受别人的好并斩断跟他人之间靠自己妄想建立的连接，也能帮自己化解一部分不爽不快。

找到自己的位置和价值，把因跟他人绑定产生的生命重量从自己身上卸掉，建立自己在这个世界上坐标并不断赋予它新的价值，同样能帮自己排除一部分躁动不安。

把嫉妒看成是正常情绪，通过切换思维方式和专注于自我的成长，能让嫉妒对自己的影响保持微小，也能为精神世界腾出更多空间。...

成年人修练日记


2 1 25 分享

耿金

20小时前

沙发

1 评论 22 分享

强劲九


11小时前

每个人都有自己独立的人生和生活。

嫉妒伤害到的是自己，因为别人过得好，而让自己感觉到不快，让自己的注意力都转移到别人的生活上，这不就是生命的一种浪费吗？产生了嫉妒，是因为自己也想得到对方的成就，但是自己却无能。一旦碰到这样的情况，最应该做的，就是把自己的注意力都集中起来，做好最需要做好的事情，眼前所见的是未来更好的自己。

成年人修练日记

转发 评论 20 分享


莓莓莓

1小时前

适当的嫉妒可以激发自己的上进心不停留在自我的舒适区，也可以防止自我的膨胀，让自己清楚地知道自己所处的位置，做着自己该做的事情。可是如果让嫉妒超出了正常范围而控制了自己，那就会让自己的心受到煎熬，看事情不太客观起来了，有时人的痛苦在于欲望太多，看到别人拥有什么自己都想要，被欲望控制着当然不会痛快。学会降低自己的预期，在自己认准的那条路线图中，默默的努力。

成年人修练日记

转发 评论 20 分享


仇娘

12小时前

人的很多情绪都不能用道德来评判，无论是嫉妒，还是愤怒，狂喜，悲哀，或者是什么别的，这些情绪在出现的最初都是与道德无关的。是的，我认为嫉妒是一种情绪。如果你用道德来评判一种情绪，只能在这种情绪持续了足够长的时间的情况下，因为当一种情绪持续了足够长的时间，必然有除了应激情引发的刺激之外的能量，支撑着这股本应该只是偶然发生的情绪，很可能就与道德有关了。所以偶发性的嫉妒情绪是不一定有害的，比如看到年轻人，老年人不由自主的嫉妒年轻人的青春，但很快就放下...

成年人修练日记

转发 评论 20 分享

黄礼贺

13小时前

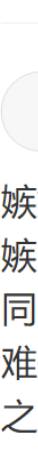
我不认为嫉妒是一种品德问题，它更像是思考方式上的差异。

学完这讲，我对嫉妒有了更深入的理解。之前认为嫉妒是一种品德问题，所以，将哪些嫉妒之人当成道德有问题的人，从而敬而远之，而自己不经意间燃起的嫉妒之心感到羞愧，认为是非常不道德的行为，这让我非常难受。

嫉妒不是品德问题，因为嫉妒是由比较而起。这种比较更多时候，是发生在与自己接近的人，认为他人比自己过得好，认为他比自己强，心里总感觉自己不如他，所以嫉妒。而嫉妒不是滋味与品德无关，而是与思维方式有关，这里可能潜藏对方不应该这样，或者认为对方有所得，而自己有所失。...

成年人修练日记

转发 评论 19 分享

林染

19小时前

不是嫉妒选择了人，而是人选择了嫉妒，那你当然可以选择其他。为什么选择了嫉妒，你需要用嫉妒去堵住心口上哪一个漏风的洞，这些只有你自己知道。

是啊，不管在什么地方，都会去羡慕。成为不了强者的毒药，倒会让自己一直原地打转。

1 评论 19 分享

艾菲尔上的铁塔梦


19小时前

嫉妒，不知道或者说自己不愿意去承认自己有很强的嫉妒心吧。我会羡慕（也许这就是嫉妒吧，暂且这样说吧，虽然我从未因为嫉妒别人而心生怨恨过）自己的前辈为什么那么容易就把注册证考下来了，说工作忙碌没时间学习，大家都很忙啊，为啥一到考试时，前辈总是一次就通过，而我自己需要考很多次才能通过。与其说自己嫉妒别人，不如说自己嫉妒自己，怨恨自己为什么不能，不够努力。有时候反例期望自己多有一些嫉妒心，因为这样才能激发自己足够努力，让自己有足够的动力去变强。就像菜头说的我不认为嫉妒是一种品德问题，它更像是思考方式上的差异。

为什么说起我的那位前辈，我要用羡慕呢？因为你当他需要你仰望的时候，你剩下的就只能是羡慕了。就像我永远也...

成年人修练日记

转发 评论 18 分享

因之

19小时前

嫉妒，本质上是因为对方比你过的好，或者某些方面比你出众，由此产生的正常心理现象。

嫉妒的兄弟姐妹是羡慕，二者都有崇拜他人成就的成份，但不同的是，嫉妒多了几分怨恨。如菜头叔所说，如果一个人与我们素不相识，那我们恐怕不会是嫉妒他的成就，更多的是羡慕，嫉妒往往是在彼此互相认识之间，甚至二人之间彼此还存在一定的竞争关系。

说到底，这种心理也只是个人生活正常的一部分，大可不必动辄得咎，非要摒弃它不可，如果不表露出来，根本没人会发现。只是这种心态长期以往会造成心理的扭曲，开始愤世嫉俗，从嫉妒他人慢慢演变成抱怨社会的不公。事实上，...

成年人修练日记

1 评论 18 分享

月光宝盒

1小时前

我不认为嫉妒是一种品德问题，它更像是思考方式上的差异。这个定位很重要，避免被“道德绑架”。

不是同一片海里的鱼，不存在竞争关系。别人是别人，我是我，不应该彼此强制绑定，必须等量齐观起来。没有什么应该一样，每个人都有自己独立的人生和生活，如果自我的价值是通过某种绑定而得以体现，那它本身的价值应该不高。

不去幻想，不去造作，不去建立想当然的关联，那就不容易感到嫉妒。这一点其实跟“课题分离”的道理较类似，大多数的强行关联都是在给自己找借口，做好自己才是最重要的。

最有效的方法是切断自己和妄想的关联，切断自己和他人的关联，这样人就容易恢复平和的心态。事实也的确如此，...

成年人修练日记

转发 评论 15 分享

红军

14小时前

我自己有过嫉妒别人的经历，那是三年前吧，我当时的心态有点是那家伙不如我，居然得到了我想要的职位。当时我心里是要有多嫉妒，还好当时已经学习得到了，也开始意识到自己的问题，和别人的优点，我以为的那家伙不如我，也只是我安慰自己脆弱内心得一种错觉，从此以后我便把所有的精力用来看看书听得到，只是偶尔还会把那段别人意气风发的视频拿出来看看，不知道何时很久不看那个视频了，我不嫉妒人家了，因为那不是我要的东西，更不是我想有的生活方式。

嫉妒其实就是攀比之心在作祟，如果总和别人比，总有那么一个人是你如何努力都无法超越的人，有些人的出生就是...

成年人修练日记

1 1 15 分享

小时候很乖的陆达

14小时前

嫉妒，真是一个有趣的词语。

嫉妒，应该每个人都有，可是随着心智的成长或许会有不同的见解。我们嫉妒的对象大多数是和我们有关系的人，或同学，朋友，亦或者是家人，我们很难去嫉妒某某明星天生丽质，但我们可能会嫉妒某某好友今天可太美了。我们很难去嫉妒某某商人，身价上亿，但我们可能会嫉妒某某身边的某某工资比我高.....

之前的我对于嫉妒的其实并没有好办法，唯一能做的就是避而远之，因为看不见也就没有了对比，将对方拉到自己远远的距离，就像没有任何牵连一样，也就距离产生美了，这样我们还可以是好朋友，好同学，好同事，好亲戚...可是...

成年人修练日记

转发 评论 13 分享